

Lockdown. Voor het goede doel?

De meeste lockdownmaatregelen hebben juist een negatieve invloed op het immuunsysteem en de psychologische stabiliteit, vooral van kwetsbare groepen. Hoogleraar Michaéla Schippers schrijft over de fysieke en psychische gevolgen van een lockdown: De gezondheid van veel mensen wordt in gevaar gebracht, ook van degenen die we willen beschermen.

Michaéla Schippers, hoogleraar gedrag en prestatie management aan de Rotterdam School of Management bestudeerde 133 artikelen over de gevolgen van de (eerste) lockdown. Haar conclusie van dit literatuuronderzoek is helder: Hoewel de gevolgen nog niet volledig te beoordelen zijn, kan de ernst van de effecten op de mentale en fysieke gezondheid van mensen op dit moment nauwelijks worden overschat. OPN nieuws zet de belangrijkste bevindingen uit haar review artikel over het onderwerp voor jou op een rijtje.

Stress maakt ziek

Zowel de angst voor covid-19 als de negatieve neveneffecten van de maatregelen leiden tot hoge niveaus van stress en angst. Dat is slecht voor je immuunsysteem. Acute stress in een gezond mens is vrij onschuldig, maar stress die dagen, weken, maanden of jaren duurt kan schadelijk zijn. Door stress ontstaan of verergeren veel mentale en fysieke aandoeningen. Stress leidt dus tot versnelde biologische veroudering en vroegtijdige sterfte. Paradoxaal genoeg brengen de maatregelen die gericht zijn op het beschermen van de kwetsbaren het immuunsysteem van zowel gezonde jongeren als ouderen en mensen met onderliggende ziekten in gevaar.

Omgaan met de maatregelen

Sommige van de negatieve neveneffecten kunnen worden verminderd door een gezonde leefstijl, zoals gezond eten, steun zoeken en ontspannende oefeningen. Tijdens de lockdown zijn veel mensen minder gaan bewegen en meer gaan snoepen. Veel sportfaciliteiten waren gesloten en sporten in teamverband werd aan banden gelegd. Zoeken naar sociale steun helpt we bij het verminderen van stress, maar was ook moeilijk

ker, omdat mensen sociaal werden geïsoleerd. Een ongezonde leefstijl maakt de negatieve neveneffecten juist erger, bijvoorbeeld als mensen zich terugtrekken, overmatig gaan gamen of drank, drugs en kalmerende middelen gaan gebruiken. Ook lijkt het erop dat mensen die meer psychisch leed ervaren, meer moeite hebben om met de situatie om te gaan.

Positieve emoties

De huidige crisis vraagt dus om een goede aanpak van traumatische ervaringen en negatieve emoties. Omdat het moeilijk zal zijn om de negatieve neveneffecten, zoals banenverlies en langdurige angst te stoppen, moeten we op zijn minst proberen de negatieve mentale gezondheidseffecten te minimaliseren. Veel mensen zullen hun levensdoel opnieuw moeten definiëren. Positief denken over de toekomst helpt daarbij. Positieve emoties helpen je door negatieve ervaringen en ondersteunen je gezondheid en ontwikkeling. Wanneer je je leven, onder welke omstandigheden ook, als zinvol kan ervaren verbetert dat je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Aanpassen en gehoorzamen

Onder bepaalde omstandigheden geven mensen hun eigen belang eerder op voor het collectieve doel van overleven op langere termijn. Het communiceren over de ziekte als een bedreiging voor de mens, heeft ervoor gezorgd dat de meeste mensen zich aan de aanbevelingen houden. Ook zullen individuen met twijfels over de lockdown deze minder snel verwoorden in een sociale kring die de maatregelen ondersteunt. Het publieke verhaal over de lockdown maakt mensen terughoudend om een andere mening te uiten. Ze passen zich aan aan de samenleving als geheel, en aan hun eigen sociale kringen. Aanpassen en gehoorzaamheid zijn heel gewoon, mensen hebben een aangeboren neiging om de groep of een leider te volgen. Dat is in veel gevallen functioneel, maar niet altijd en soms kan het zelfs schadelijk worden.

Bijgelovig gedrag

In tijden van onzekerheid grijpen mensen terug op (bij)gelovig gedrag om de situatie te begrijpen en angst en spanning te verminderen. Mensen willen graag geloven dat



beeld: Wim Noordam

Mensen willen graag geloven dat er een relatie bestaat tussen het aanbevolen gedrag en de effectiviteit ervan

Humanitaire ramp

Hoe verwoestend de effecten van de lockdownmaatregelen zijn blijkt als we uitzoomen en op wereldwijde schaal kijken. Veel van de genomen lockdown maatregelen veroorzaken niets minder dan een immense humanitaire ramp (zie kader). Vooral kwetsbaren, armen en jongeren zijn hiervan slachtoffer. Toch krijgen deze neven- en dominoeffecten nauwelijks aandacht. Hoe kan dat?

er een sterke relatie bestaat tussen het aanbevolen gedrag (bijvoorbeeld sociale en fysieke afstand nemen en gedwongen isolatie) en de effectiviteit daarvan, ook als studies laten zien dat de ziekte na een bepaalde periode vanzelf afneemt, onafhankelijk van de genomen maatregelen. Als een grote dreiging wordt ervaren (bijvoorbeeld door de voortdurende aandacht voor besmettingen) en veel onzeker is, nemen zowel overhe-

den als individuen hun toevlucht tot bijgelovige overtuigingen en gedrag om de angst te verminderen. Van mensen wordt zelfs niet noodzakelijk, deels bijgelovig gedrag gevraagd, bijvoorbeeld thuisblijven als je gezond bent. Hoewel mensen dit herkennen als een vorm van bijgeloof, kiezen ze er toch voor om eraan vast te houden 'voor het geval dat'.

Cognitieve dissonantie

De manier waarop over de situatie en de lockdown wordt gepraat helpt bij het in stand houden van het gedrag, zelfs wanneer informatie niet blijkt te kloppen en duidelijk wordt hoe ernstig de neveneffecten op de lange termijn zijn. De onaangename spanning die mensen ervaren wanneer ze te maken krijgen met tegenstrijdige overtuigingen, noemen we cognitieve dissonantie: 'Dat kan toch niet waar zijn.' Vaak proberen ze dan om deze spanning te verminderen, door een van de overtuigingen te ontkennen of te bagatelliseren. De overtuiging dat de offers die mensen brengen noodzakelijk zijn en de wetenschap dat sommige van deze gedragingen meer kwaad dan goed kunnen doen, zijn tegenstrijdig met elkaar. De spanning daartussen wordt verminderd door het besluit dat de lockdown wel nuttig moet zijn, zelfs als er duidelijk bewijs is van overweldigende negatieve neveneffecten.

De wereld in lockdown

Eerste schattingen van de neven- en domino-effecten van covid-19 en de lockdown maatregelen:

Lichamelijke gezondheid

- 100 miljoen doden in lage- en middeninkomenslanden (schatting april 2020)
- 138 miljoen mensen krijgen met hongersnood en -dood te maken (recente schatting)
- Verhoogde kraambed- en kindersterfte
- Veel mensen sterven door langer wachten of slechtere toegang tot medische zorg
- Quarantainestress vergroot cardiovasculaire gezondheidsproblemen

Geestelijke gezondheid

- Stijging van het aantal zelfmoorden
- Verslechtering van de geestelijke gezondheid: slapeloosheid, stress, depressie en angst nemen toe
- Mensen met bestaande problematiek hebben hier het meest onder te lijden

Economische gevolgen

- 30 biljoen dollar wereldwijd tekort door bestrijden pandemie en hulp pakketten van overheden
- 60 miljoen banen op de tocht in de EU, gevolgd door massaontslagen
- 50% van alle werknemers (1,6 miljard mensen) in de wereld wordt bedreigd in levensonderhoud
- Vooral jonge werknemers worden onevenredig getroffen

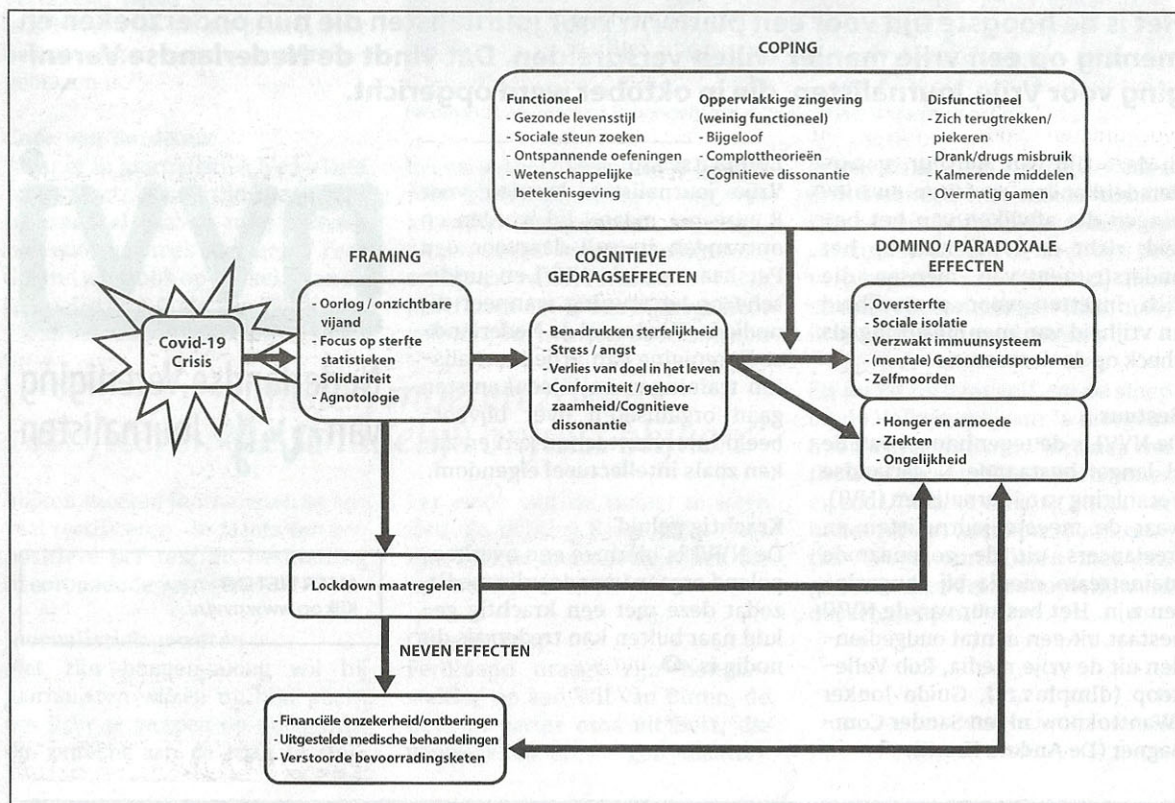
Sociale effecten

- Ruim 50% meer sterfgevallen door huiselijk geweld
- Meer wapenaankopen en wapengeweld in de VS

Effecten op kinderen

- 1,2 miljoen kinderen in ontwikkelingslanden sterven aan malaria, longontsteking en diarree tijdens lockdowns
- Blijvende invloed op de geestelijke gezondheid van kinderen en jongeren
- 368 miljoen kinderen missen hun maaltijd op school
- Kinderen uit armere maatschappelijke lagen lijden het meest als het onderwijs online plaatsvindt. Bijna de helft van de wereld heeft nog steeds geen toegang tot het internet.

BRON: tabel 1 in het review artikel



MEER LEZEN?

Het review artikel van Michaéla Schippers *For the Greater Good? The Devastating Ripple Effects of the Lockdown Measures* werd gepubliceerd op 29 september 2020 en is online te vinden via www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.577740/full